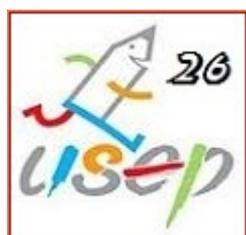


Extrait du Ecole d'Albert de Rions - Saint Auban sur l'Ouvèze

<http://www.ac-grenoble.fr/ecole/stauban/spip.php?article1166>

# **C'est FORMIDABLE !...Journée USEP ATHLETISME pour la Classe Maternelle**

- USEP - Classe Maternelle -



Date de mise en ligne : vendredi 21 octobre 2011

---

**Ecole d'Albert de Rions - Saint Auban sur l'Ouvèze**

---

**Le 20 Octobre 2011, rencontre sportive**

**avec les enfants de Mollans et Mirabel.**

**Au programme :**

**ATHLETISME... on court, on saute et on lance !**

**Nous nous sommes préparés pour pouvoir**

**courir le plus vite possible,**

**sauter et lancer le plus loin possible.**

## **La Course**

**Nous avons construit un sablier pour mesurer 5 secondes,**

**c'est le temps de notre course.**

**Celui qui donne le départ de la course siffle**

**et retourne au même moment le sablier.**

**Il regarde attentivement la semoule qui coule dans le sablier**

**et il siffle une deuxième fois quand elle est toute en bas.**

**Le coureur doit partir dès qu'il entend le premier coup de sifflet.**

**Il court le plus vite possible, tout droit, dans son couloir,**

**et il passe des portes de plusieurs couleurs.**

**Au deuxième coup de sifflet, il s'arrête calmement**

**et l'arbitre lui dit entre quelles portes de couleur**

il était quand il a entendu le deuxième coup de sifflet.

Celui qui est rapide a passé plusieurs portes.

Celui qui passe toutes les portes est un champion !

Celui qui ne passe qu'une porte

doit s'entraîner pour courir plus vite la prochaine fois.

## **Le Lancer**

Nous avons pris de vieilles chaussettes

et nous avons versé de la sciure dedans.

Nous avons fait un noeud

pour que la sciure reste à l'intérieur.

Nous sommes allés sur le terrain de sport

nous entraîner à lancer le plus loin possible cette chaussette pleine.

La chaussette, c'est mieux qu'une balle :

elle ne rebondit pas et elle ne roule pas trop,

alors on voit bien jusqu'où on l'a lancée !

Pour lancer loin, il faut mettre devant la main qui est vide,

la main qui tient la chaussette

se met derrière la tête, près de l'oreille...

Après on lance, face à nous, un peu vers le ciel.

Chaque fois, on regarde où on a lancé

et on marque le résultat sur notre fiche.

## **Le Saut**

Nous avons pris deux tapis, et nous les avons posés

l'un à la suite de l'autre, pour sauter sans se faire mal.

La maîtresse a tracé des lignes multicolores

avec des craies pour savoir jusqu'où on saute.

La ligne jaune était la plus près.

Après, il y avait la verte, ensuite la rouge

et en dernier la bleue, la plus loin.

Pour sauter, les Grands et les Moyens ont pris leur élan,

mais les Petits se sont mis au bord du tapis,

parce que c'est trop difficile de prendre son élan. :

Il faut s'approcher le plus près possible du tapis,

mais il ne faut pas « mordre » (toucher le bord du tapis).

Pour réussir, il faut courir vite,

s'approcher le plus près possible du tapis,

appuyer fort sur son pied

et s'envoler pour aller le plus loin possible !